

ウィズガス クッキングコンテスト

親子で作ろうおいしい我が家のごはん

とそのままに・・・
食べるってどんなこと？



栄養

栄養素（五大栄養素）

人が生命を保ち活動し成長するために
なくてはならないもの

炭水化物 脂質

エネルギー源となり身体活動を支える。

体温を保ち活動をするもとになる。



たんぱく質

おもにきん肉をつくるもとになる。

臓器・骨・髪・爪・血液など、カラダをつくる原料



無機質 (ミネラル)

カルシウム、鉄分

骨や血液をつくるもとになる。

骨や歯を作る、体液の調整、神経
や筋肉の機能維持、ホルモンの成
分になるなど



ビタミン

おもに体の調子を整
えるものになる

炭水化物・脂質・タンパク
質が体内でスムーズに働く
ようサポート



バランスの良い食事をしよう

いろいろな食品を組み合わせで食べる

5年生 主食 汁物（飲み物） おかず

6年生 主食 汁物 主菜 副菜

ウイズガス こんだてのたて方

一汁三菜・主食 ごはん パン など米や小麦

汁物 みそ汁 スープなど

主菜 肉、魚、豆腐製品など

副菜 主菜よりもボリュームが少ないおかず にももの、いためものサラダなど

☆福々菜 2品目の副菜としてさっぱりした料理 酢の物、漬物、デザートなど

どんな栄養素が必要かな？

(今どんな食品を食べたらよいかな)

▶ 炭水化物

脂質

体温を保ち活動をするもとになる。

▶ たんぱく質

おもにきん肉をつくるもとになる。

▶ 無機質 (ミネラル)

骨や血液をつくるもとになる。

▶ ビタミン

おもに体の調子を整えるもとになる



家族のための食事作り だれのため???

家族のことを考えたメニュー作り

- ▶ 好み
- ▶ 栄養 健康
- ▶ お金・・・高価なものでもなくても美味しいものはできます。
- ▶ 地産地消
(調理のくふう)
- ▶ 切り方・・・食べやすく又は食べごたえ
- ▶ 盛り付け方、見た目・・・三つの3

(三角に盛る お皿の3割 三色の食材)



家族のだれに食べてもらおう？

まずは主菜（おかず）から決めてみよう

ピーマンなどの野菜が苦手な妹や弟に・・・

克服メニュー



ピーマンの肉詰め

部活でおなかをすかしてくるお兄さんやお姉さんに

ガッツリメニュー



牛肉とジャガイモの甘辛いため

お肉が苦手なおばあちゃんやおじいちゃんへ・・・

魚メニュー



アジの南蛮漬け

三品目以上のメニュー作り

図書カードをもらおう！！



ごはん

焼きしゃけ

サラダ

いんげん豆と人参のみそ汁

無限ピーマン

キュウリの麴漬け



ピーマンカレー

生ハムサラダ

クラムチャウダー

カットフルーツ

宿題やるだけでみんな笑顔 (^◇^)

家族も 自分も 学校のみみんなも 笑顔になれる

食育賞 全国9校のうちの1校でした。

学校賞 賞品 ガラスふた付きフライパン 包丁 まな板

やればもらえる 豪華参加賞 に アイス券！！

ラジオ体操でアイス券をもらおう！！

そして学校のみみんなも喜ぶ 学校賞をねらおう！！

卒業しても次の学年に残していけるものを残そう

楽しんでつくってね

楽しい夏の思い出にしてください。

